

# SALGIN HASTALIK DÖNEMLERİNDE PSİKOLOJİK SAĞLAMLIĞIMIZI KORUMAK

Aileler İçin Çocuklara Yardım Rehberi



Zorlu yaşam olayları karşısında çocukların stres ve kaygı tepkileri göstermesi beklendik bir durumdur. Özellikle tüm dünyada yaşanan koronavirüs (COVID-19) salgını nedeniyle çocuk ve ergenlerin kendileri, aileleri, arkadaşları, sevdikleri ve yakınları için endişe, kaygı, panik ve korku yaşamaları oldukça olağandır.

Bu süreçte çocuk ve ergenler, medya, sosyal medya ya da internet üzerinden bulaşıcı hastalık salgını ile ilgili haberleri izlemekte, tartışmalara kulak misafiri olmakta, alınan önlemleri gözlemlemekte ve ev içindeki değişikliklere tanık olmaktadır. Dolayısıyla çocuklar da yetişkinler gibi stres, endişe, korku, şaşkınlık ve üzüntü hissedebilirler. Salgının gerçekleştiği yerden uzakta yaşıyor olsalar bile ya da hastalanma riskleri hiç yoksa bile çocuklarda stres, kaygı ve hatta panik ortaya çıkabilir.

Zorlu yaşam olayları karşısında ergenlik döneminde bulunan bireylerde görülebilecek birtakım ortak stres tepkileri mevcuttur.

### 12-18 yaş arasındaki çocuklar:

- ▶ Uyku problemleri (uykusuzluk, kabus vb.) yaşama
- ▶ Salgın hastalığı hatırlatıcı ortamlardan kaçma
- ▶ Koronavirüs hakkında konuşmaktan kaçınma
- ▶ Tütün, alkol ya da madde kullanmaya başlama
- ▶ Aile ve arkadaşlardan uzaklaşma, sürekli yalnız kalma
- ▶ Aşırı alıngan ya da öfkeli olma
- ▶ Sevdiği şeylerden artık zevk almama
- ▶ Herkesle kavgaya etme, sorunlu davranışlar gösterme



12-18 yaş arasındaki ergenler, içinde buldukları gelişimsel dönem nedeniyle bazı fiziksel ve duygusal değişimler geçirirler. Bu dönemde, salgına dair kaygı ile başa çıkmak onlar için zor olabilir.

Yaşça daha büyük ergenler kendilerine ve ebeveynlerine karşı hiç stres ve kaygı hissetmiyormuş gibi davranabilirler. Sorulara alışıldık bir şekilde sadece “iyiyim” diyerek yanıt verebilirler, hatta üzüldüklerinde bile sessiz kalabilirler.

Bazı ergenler fiziksel ağrı ya da sancılardan şikâyet edebilirler çünkü onları duygusal olarak gerçekten neyin rahatsız ettiğini belirleyemezler. Ayrıca salgın endişesi nedeniyle bazı fiziksel sıkıntılar yaşayabilirler.

Bazıları ise evde ya da sosyal ortamlarda kurallara uymakta çeşitli sorunlar yaşayabilirler. Bir kısım gençte ise tütün, alkol ya da uyuşturucu madde kullanımı gibi riskli davranışlar gözlemlenebilir.

Ergenlik döneminde bulunan bireylerin salgın bir hastalık riski gibi zorlu ve kaygı verici bir olayla karşılaştıklarında verdikleri bu tür tepkiler, “anormal bir olaya verilen normal tepkiler” olarak tanımlanır.

Ortaya çıkan stres tepkilerinin şiddeti ve yoğunluğu ise çocuktan çocuğa değişiklik gösterebilir. Ancak, çocuğunuzun bu süreçte yaşadığı yoğun stres ve kaygı tepkilerinde zamanla herhangi bir azalma olmuyorsa ya da bu tepkilerin sıklığı ve şiddeti giderek artıyorsa, çocuğunuz için ‘psikolojik yardım’ almak uygun bir yaklaşım olacaktır.

# KORONAVİRÜS RİSKİ SÜRECİNDE ÇOCUKLARINIZA YARDIMCI OLMAK İÇİN ÖNERİLER

Salgın hastalık tehdidi gibi zorlu bir yaşam olayı karşısında çocuklar, herkes gibi kendilerini güvende hissetmek ve her şeyin kontrol altında olduğu bilmek ister. Bu yüzden, koronavirüs riskinin çocuklar üzerindeki olumsuz psikolojik etkilerini azaltmak ve çocukların psikolojik sağlamlığını artırmak ebeveynler için oldukça önemlidir.

Yetişkinler olarak çocuklarınıza yardımcı olmak için bazı temel öneriler aşağıda sunulmaktadır.

## 1. Bilgi edinin.

Bir salgın hastalık riski altında kendinize ve çocuklarınıza yardımcı olmak için yapabileceğiniz en önemli şeylerden biri koronavirüs (COVID-19) hakkında doğru kaynaklardan bilgi almaktır.

Kaynağı belli olmayan ya da alanında yetkin olmayan kişi ve kurumlar tarafından sunulan bilgilere itibar etmeyin. Dolayısıyla, yetkili kişi ve kurumların koronavirüs riskinden korunma yöntemleri ile ilgili verdikleri bilgileri mutlaka dikkate alın, uyarı ve önerilere titizlikle uyun.

**T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI**

**COVID-19 (Yeni Koronavirüs)**  
İnsanda solunum yolu hastalıklarına yol açar ve bulaşıcıdır.

**COVID-19 (Yeni Koronavirüs)**  
Yeni Koronavirüs Hastalığı'ndan korunmada kişisel hijyen kurallarına uymak çok önemlidir.

**COVID-19 (Yeni Koronavirüs)**  
Solunum yollarını tutan diğer hastalıklarla benzer belirtiler gösterir; yüksek ateş, öksürük, nefes darlığı, halsizlik...

Yeni Koronavirüs Hastalığı hakkında ayrıntılı bilgi almak için  
[hsgm.saglik.gov.tr](http://hsgm.saglik.gov.tr)

## 2. Dinleyin.

Çocuklarınız için yapabileceğiniz en iyi ve anlamlı şeylerden biri onları dinlemektir. Çünkü çocuklar, genellikle, onları endişelendiren ve strese neden olan şeyler hakkında konuşmak isterler.

Çocuğunuzu dinleyin ve görüşlerine saygı gösterin. Çocuklarla karşılıklı konuşmak ve sohbet etmek, onların yaşadıkları bu zorlu süreci atlatmaları için en sağlıklı ve doğal yoldur.

Şunu unutmayın ki, çocuklarınız yaşananların farkında ve tüm olup bitenleri gözlemliyorlar. Bu nedenle, yaşananlar hakkında konuşmamak, çocuklarınızın yanlış bilgi edinmelerine ve yoğun kaygı yaşamalarına neden olabilir.



### 3. İzin verin.

Bazı çocuklar sohbet ederken merak ettikleri her şeyi sorabilirler. Bu noktada, çocukların sorularına gerçeğe uygun, somut, içten ve kısa cevaplar vermeye çalışın. Yine, verdiğiniz cevapların çocukların yaşına uygun olduğuna dikkat edin.

Çocuğunuzun sorduğu soruların dışına çıkarak çok detaylı cevaplar vermemeye özen gösterin. Yine, çocukların sormadıkları sorular üzerine (gerekmedikçe) açıklama yapmayın.

Cevabını bilmediğiniz sorularla karşılaşırsanız, panik olmayın ve bilmiyorum diyerek geçiştirmek yerine bu soruların cevabını en kısa sürede öğrenerek ona açıklayacağınızı söyleyin. Bu sayede hem yeni bir şeyler öğrenmek için fırsat yakalamış olursunuz hem çocuğunuza istediği zaman size gelebileceğine dair güven verirsiniz ve hem de yeni bilgileri çocuğunuzu ürkütmeden nasıl anlatabileceğinizi düşünmek için zaman kazanırsınız.

Diğer yandan, bazı çocuklar pek soru sormazlar ya da konuyla ilgilenmezler. Bu tür durumlarda çocuklarınızı soru sormaları için asla zorlamayın, sadece merak ettikleri bir şey olduğunda istedikleri zaman size sorabileceklerini söyleyin.

#### 4. Normalleřtirin.

Çocuklarınızın stres, kaygı ve korku gibi yaşadıkları duyguları size anlatmalarına izin verin. Ancak, onları özellikle koronavirüs hakkında konuşmak için zorlamayın. Sadece dinleyin ve anlayış gösterin.

Bu süreçte özellikle çocukların stres, kaygı ve korku yaşamaları oldukça normaldir. Çünkü çocuklarda hasta olup olmayacakları ya da hasta olurlarsa başlarına ne geleceği konusunda belirsizlik ve endişe yaşayabilirler. Bu noktada çocukların yetişkinlere göre daha az hastalandıklarını ya da hastalığı daha hızlı atlatabildiklerini söyleyin.

Koronavirüs riski altında yaşanan stres, kaygı, korku ya da üzüntü gibi duyguların normal olduğunu anlatın. Onlara üzgün ya da stresli hissetmenin ya da korkmanın yanlış olmadığını söyleyin. Bu stresli dönemin ve yaşadıkları duyguların geçici olduğunu, yaşamın bir süre sonra normale döneceğini belirtin. Yine, kendilerini üzen ya da endişelendiren bir şey olduğunda her zaman sizinle konuşabileceklerini onlara hatırlatın.

## 5. Güven verin.

Gerçekçi bir şekilde güvende olduklarına dair çocuklarınıza moral verin. Çocukların bu konudaki şüphe ve endişelerini giderin. Hem sizin hem de diğer yetişkinlerin meydana gelebilecek olası tehlike ve risklerden onları korumak için gerekli önlemleri aldığınızı ve bundan sonra da almaya devam edeceğinizi hatırlatın.

Bu noktada, insanları sağlıklı ve güvende tutmak için neler yapıldığından kısaca söz edin. Bilim insanlarının aşı ve tedavi geliştirmek için çok sıkı çalıştıklarını ifade edin.

Yine, koronavirüsten korunmak için alınan diğer önlemlerden kısa, öz ve somut olacak şekilde bahsedin. Bu noktada, çocuklara alabilecekleri kişisel önlemlerden de söz edin. Bu sayede, çocukların her şeyin kontrol altında olduğuna yönelik algıları güçlenir ve yapabilecekleri olumlu kişisel davranışlara odaklanırlar.



## 6. Rahatlatın.

Çocuklar, değerli olduklarını ve korunduklarını hissetmek için sizin yardımınıza ihtiyaç duyarlar. Her zamankinden biraz daha fazla ilgi, yakınlık ve şefkat göstererek çocukların psikolojik sağlımlıklarının artmasına büyük katkı sağlayabilirsiniz. Çocuğunuza samimi bir şekilde onu sevdiğinizi söyleyin. Sevildiklerini ve değer verildiklerini hissettiklerinde çocuklar daha mutlu ve umutlu olurlar, kendilerine olan güvenleri artar.



## 7. Koruyun.

Çocuklar belirsizlikten, ani değişimlerden ya da günlük düzenlerinin sürekli değişmesinden pek hoşlanmazlar. Dolayısıyla, çocukların günlük aktivitelerini korumak çok önemlidir.

Okul çağındaki çocukların “Eđitim Bilişim Ağı (EBA)” üzerinden öğrenimlerine devam etmelerini sağlayın. Yine, telefon, e-posta, sosyal medya ya da internet üzerinden çocuklarınızın arkadaşlarıyla, yakınlarınızda ya da akrabalarınızla iletişim kurmalarına yardımcı olun. Diğer yandan, çocuklarınızın televizyon, sosyal medya ya da internet üzerinden sürekli olarak koronavirüs ile ilgili haber ya da tartışma ortamlarına girmelerine izin vermeyin.

## 8. Birlikte vakit geçirin.

Çocukların psikolojik sağlımlıklarının korunması için onlarla birlikte hoşça vakit geçirecek aktiviteler yapmak önemli ve gereklidir. Bu süreçte özellikle çocuklarınızla ilgilenmek, onlarla birlikte güzel vakit geçirmek yararlıdır.

Çocuklarla birlikte yemek hazırlamak ve yemek, ev içinde hep beraber çeşitli oyunlar oynamak, resim yapmak, şarkı söylemek, zaman zaman eğlenceli masal, fıkra ve hikâyeler anlatmak, birlikte eğlenceli bir film izlemek ya da sohbet etmek gibi çok çeşitli etkinlikler sayesinde aile birlikteliğinin verdiği güven ve aidiyet duygusunu pekiştirmek önemlidir.



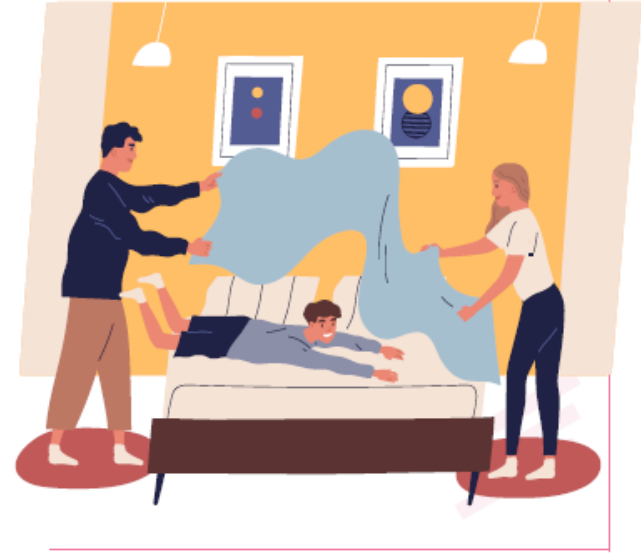
## 9. Sorumluluk verin.

Çocukların size ve çevrenizdekilere gönüllü olarak yardım etmelerine izin verin. Özellikle çocukların “her şey kontrol altında” algısının zarar görmemesi için sizin gözetiminizde yaşlarına ve gelişimlerine uygun bazı işlerde size yardımcı olmaları çok önemlidir. Ancak, çocuğunuzun sağlığını ya da güvenliğini riske atacak işlerde yer almamasına özen gösterin.

Unutmayın ki çocuklar, kendi sağlıklarını koruyup başkalarına yardım ederek koronavirüs riski gibi zorlu yaşam olayları ile daha iyi baş edebilirler.

Ev içinde bazı işlerde ebeveynlere yardım etmek, zaman zaman kardeşleriyle ilgilenmek, kendi kişisel bakımlarını gerçekleştirmek, yaşlılara yardımcı olmak ya da yardım faaliyetlerine sizin rehberliğinizde birlikte katılmak gibi çeşitli destek faaliyetlerine katılabilirler.

Bu süreçte, çocuklarınızın dikkatli ve düşünceli davranma, çaba, kararlılık ve fedakarlık gösterme gibi olumlu davranışlarını gördükçe, onları takdir ettiğinizi mutlaka belirtin.



## 10. Model olun.



Yetişkinler olarak çocuklarınıza çok çeşitli konularda rol model olabilirsiniz.

Kişisel öz-bakımınıza dikkat ederek, düzenli beslenmeye ve uyumaya özen göstererek, günlük rutin işlerinizi devam ettirerek, yetkililerden gelen koronavirüsten korunma ile ilgili uyarıları dikkate alarak, çocuklarınızın önünde yaşadığınız kaygıyı sürekli konuşmayarak ya da aşırı düzeyde haber takip etmeyerek, bu süreçte ne yapmaları ya da nasıl davranmaları gerektiği konusunda çocuklarınıza örnek olun.

Sizin bu zorlu yaşam olayıyla başarılı bir şekilde baş ettiğinizi görmek çocuklarınıza umut verir ve moral aşılar.



## 11. Uzmana başvurun.

Koronavirüs riski sürecinde, broşürde yer alan önerileri uygulamanıza rağmen, çocuğunuz aşırı panik olma, ağlama nöbetleri, sürekli uyku sorunları ya da yoğun davranış sorunları gibi tepkiler gösteriyorsa, lütfen bir uzmana başvurun.